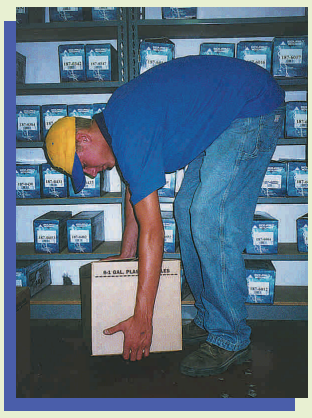
MAGTRABAHO NANG MAS MATALINO
HINDI LANG MAS MASINOP

Isipin ang Ergonomiya-ang pagbagay ng gawain sa tao
Para sa mga maliliit na negosyo-pagtitinda nang tingi/nang pakyawan.



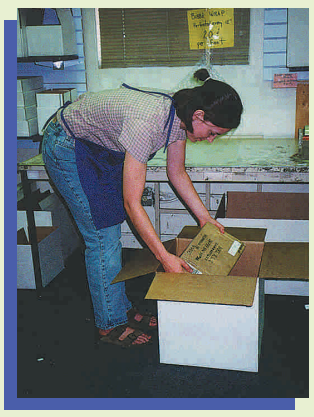
1 MAGBUHAT NANG MATALINO

Huwag gamitin ang likod sa pagbuhat ng mga mabibigat na bagay.

Ibaluktot ang inyong mga tuhod.

Kumuha ng dolly (pantulak na may gulong) o humingi ng tulong.

2 BAGUHIN ANG TAAS AT LAYO NG MGA GAMIT



Huwag umakyat sa mga istante.

Gumamit ng tungtungan.

Iwasang magtrabaho nang masyadong mababa O masyadong mataas.

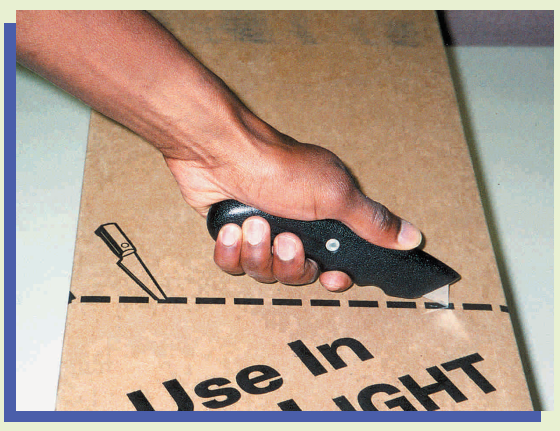
Dalhin ang trabaho sa maginhawang posisyon.

3 PANATILIHING MALINIS ANG LUGAR NG TRABAHO

Huwag mag-iwan ng kalat.

Linisin ang mga natatapon.

4 GUMAMIT NG TAMANG KASANGKAPAN



Huwag gumamit ng maling kasangkapan para sa gawain.

Gumamit ng kasangkapan na tama ang laki sa inyong kamay.

Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa kaligtasan sa trabaho at upang makatanggap ng libreng publikasyon, mangyaring tumawag ng libre sa1-800-963-9424 o gumamit ng internet: www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp

CSEA LOCAL 1000 UNION LABEL SEIU • AFL-CIO, CLC

Retail/Wholesale - Tagalog